

Après une fin de saison 2019/2020 compliquée en raison du COVID, nous avons démarré cette saison 2020/2021 par le **Stage de reprise Collectif AVENIR GAF**.

Les objectifs étaient nombreux :

- Une revue des effectifs d'après confinement
- Une évaluation du niveau physique général de chaque gymnastes
- Préciser le calendrier et le plan d'action GAF pour la saison à venir
- Lancer la préparation à la RENJ qui aura lieu fin décembre 2020

15 gymnastes étaient présentes ( 4 nées en 2010 - 6 nées en 2011 et 5 nées en 2012 )

( voir fiche jointe " collectif AVENIR GAF " )

9 cadres dans la salle + Lionel DUFOUR ( CTS ) pour la Logistique

Hébergement à l'hôtel IBIS Budget Boulazac

Repas du midi et du soir pris dans les locaux du club des Enfants de la Dordogne

Ce stage s'est déroulé sur 5 jours ( 4 nuits ), ce qui a permis de bien étaler la charge de travail.

Le matin était consacré aux séances en extérieur et à la préparation physique, l'après-midi aux bases à tous les degrés

( voir fiche jointe " Planning Stage collectif AVENIR GAF " )

Une évaluation Physique général sous forme de DEFIS a été mise en place le premier jour du stage, ainsi que le dernier jour

( voir fiche jointe " Résultats DEFIS PPG " )

L'ensemble des gymnastes étaient très motivées, malgré des écarts physiques dus au confinement et/ou à la non reprise dans certains clubs

J'ai apprécié également le travail effectué par les cadres ainsi que les gymnastes sur les placements de base ( ATR , Alignement, Position des courbes, Endo... )

Des gymnastes très impliquées et sérieuses dans le travail dans la salle et en dehors ( Respect des temps de récupération - Petit Spectacle Chorégraphique réalisé par l'ensemble du collectif )

Je ne peux tirer qu'un bilan très positif de ce premier stage de la saison et à tout point de vue :

L'hébergement à l'hôtel IBIS Budget très sécurisant pour les gymnastes ainsi que pour tous les encadrants

Qualité de la restauration : Repas pris sur le site d'entraînement

Un grand merci à Francis MONTAGUT et à Danielle et Michel LORIMEY pour la logistique prise en charge par le club des enfants de la Dordogne

Un encadrement dynamique et impliqué

Il faudra se servir de la dynamique et de l'enthousiasme de ce premier stage comme point de départ jusqu'à la revue d'effectifs de décembre prochain.

Je voulais aussi remercier Lionel DUFOUR pour l'organisation logistique de ce regroupement.

Je vous donne donc rendez-vous du 26 au 30 octobre prochain à Boulazac pour le stage de préparation RENJ.

Merci à tous et bonne rentrée

GAMBA

Jean Francois BONVALLET